



Associazione Sportiva Dilettantistica

CK90 INFORMA 2/2013

Vercurago, 06 ottobre 2013

Attività in palestra

L'attività di preparazione fisica invernale si svolgerà nella palestra comunale di Vercurago, che è situata in via Novella, presso le scuole. Per raggiungere la palestra dalla strada statale svoltare al semaforo di Vercurago, salendo fino al parcheggio, la palestra è sulla sinistra.

Gli orari di quest'anno sono i seguenti:

- **mercoledì dalle ore 19.00 alle 20.00**
- **venerdì dalle ore 20.00 alle 21.00**

Il tempo a nostra disposizione è di solo un'ora per sera, perciò, considerati i numerosi spogliatoi, si invitano i soci a presentarsi in palestra con un sufficiente anticipo così da potersi cambiare con comodo e farsi trovare pronti per l'inizio dell'allenamento.

L'inizio dell'attività è fissato per **mercoledì 09 ottobre 2013.**

Anche quest'anno l'attività sarà coordinata dal dott. Ferdinando Valsecchi.

Gli allenamenti sono indirizzati anche ad una preparazione atletica generale, non solo strettamente legata alla canoa.

ATTENZIONE : se la tua visita medica è scaduta, potrai partecipare all'attività in palestra solo presentando un nuovo certificato medico.

Un elenco dei soci con certificato medico scaduto verrà a breve esposto nella bacheca della sede nautica, o altrimenti è possibile contattare la segreteria per conoscere la propria posizione.